Guía para Vivir en Armonía

Jeymi Febles



Índice

Introducción

Laura una mujer que al comenzar el año tenía una lista interminable de propósitos. Sin embargo, a medida que los días avanzaban, la vida la envolvía en su rutina habitual, y esos propósitos quedaban en el olvido, reemplazados por la sensación de no avanzar. Un día, mientras revisaba un libro, encontró una frase que llamo su atención: *"No se trata de hacer más, sino de hacer lo importante, lo que te gusta y lo que disfrutas". En* ese momento, comprendió que necesitaba establecer **propósitos realistas** que estuvieran en sintonía con lo que realmente deseaba para su vida.

Laura se dio cuenta de que estaba entregando su tiempo a tareas y compromisos que no le dejaban espacio para lo que verdaderamente importaba. Decidió reevaluar sus **prioridades** y aprender a decir "no" a lo que no sumaba valor a su vida. Al hacerlo, encontró más tiempo para su familia, para ella misma y para trabajar en lo que realmente la hacía feliz.

Un aspecto crucial de su cambio fue asumir la **autorresponsabilidad**. Comprendió que culpar a los demás o a las circunstancias la mantenía estancada. Tomó el control, reconociendo que ella era la autora de sus decisiones y que tenía el poder de transformar su historia. Esto también la llevó a reflexionar sobre sus relaciones, entendiendo que, para mantener **relaciones saludables**, era necesario fomentar el respeto, la gratitud y la comunicación sincera con quienes la rodeaban.

Laura vive una vida más plena, también aprendió a detenerse y **reflexionar** sobre sus emociones y acciones, enfrentando sus **miedos y obstáculos**. Además, cada día se recuerda a sí misma lo importante que es agradecer por lo que tiene y disfrutar el presente. Su historia no es perfecta, pero sí está llena de pasos pequeños y firmes hacia una vida en armonía.

Como Laura, tú también puedes tomar las riendas de tu vida y escribir una historia más satisfactoria. He preparado esta guía pensando en ti. Mi propósito es inspirarte y acompañarte con cada palabra, reflexión y estrategia para que juntos podamos construir una vida en armonía.

¿Me acompañas?



Capítulo 1: Propósitos Realistas

*"**No es más rico el que tiene más, sino el que necesita menos para sentirse pleno.**"*

Vivir en armonía comienza con saber hacia dónde queremos ir y por qué. Establecer propósitos realistas no se trata de fijar propósitos por cumplir una expectativa social o compararse con los demás, se trata de conectar con tus propios deseos, valores y capacidades. Un propósito realista es uno que reconoce tu realidad actual y te motiva a dar pasos concretos para lograrlo. Como si fuera una brújula que guía tus días hacia un camino significativo y enfocado con quien realmente eres y lo que quieres lograr.

Quiero que reflexiones...

1. ¿Estoy eligiendo propósitos que realmente nacen de mis deseos y no de las expectativas de otros?
2. ¿Mis propósitos toman en cuenta mi realidad y los recursos con los que cuento?
3. ¿Cómo podría simplificar mis propósitos para que sean más motivadores y alcanzables?

Estos son algunos beneficios...

1. **Claridad en tu vida diaria:** Un propósito realista te ayuda a mantener el enfoque en lo importante y a no desperdiciar tiempo en propósitos irreales.
2. **Aumenta la autoestima:** Alcanzar propósitos pequeños fortalece tu confianza y te anima a seguir creciendo.

Así podrías aplicarlo en tu vida....

1. **Divide tus propósitos en pequeños pasos:** En lugar de pensar en un gran objetivo final, enfócate en mini propósitos que puedas cumplir semana a semana o mes a mes. Por ejemplo, en lugar de proponerte "leer 20 libros al año", comienza con "leer 10 páginas al día".
2. **Revisa y ajusta regularmente tus propósitos:** Tómate un momento cada mes para evaluar tu progreso, identificar qué funciona y que no luego haz los cambios necesarios.

Establecer propósitos realistas es el primer paso para comenzar a vivir en armonía. Es un acto de amor hacia ti reconociendo que mereces disfrutar tanto del camino como del destino.



Capítulo 2: Prioridad y Tiempo

"No es falta de tiempo, es falta de prioridades."

El tiempo es el recurso más valioso que tenemos, pero también uno de los más fáciles de perder. Saber establecer prioridades es clave para vivir en armonía, ya que te permite enfocarte en lo que realmente importa. Por ejemplo, cuando te llenas de compromisos y tareas que no están en consonancia con tus valores, esto te puede generar estrés y hasta la sensación de vacío. Aprender a priorizar se refiere a elegir con intención y estar en disposición a decir "no" a lo que no suma a tu vida.

Quiero que reflexiones...

1. ¿Estoy dedicando tiempo a actividades que realmente aportan a mis objetivos y bienestar?
2. ¿Qué cosas en mi día a día puedo eliminar o delegar para liberar tiempo para lo importante?
3. ¿Cómo sería mi vida si organizara mejor mis prioridades?

Estos son algunos beneficios...

1. **Paz interior:** Cuando tus prioridades están claras, evitas la sobrecarga y puedes disfrutar de cada actividad con plenitud.
2. **Productividad enfocada:** Dedicar tu tiempo a lo importante te permite avanzar de manera más efectiva hacia lo que quieres y deseas lograr.

Así podrías aplicarlos en tu vida…

1. **Haz una lista diaria de prioridades:** Cada mañana, elige tres cosas que son esenciales para el día y enfócate en completarlas antes de atender tareas menores.
2. **Establece límites claros:** Aprende a decir "no" a compromiso que interfieran con tus prioridades principales.

Al aprender a priorizar y manejar tu tiempo, descubrirás que puedes hacer menos, pero de manera más significativa. Este te permitirá construir una vida en la que lo urgente no opaque lo importante y en la que cada día cuente.



Capítulo 3: Autorresponsabilidad

"Eres libre de elegir, pero no de evitar las consecuencias de tus elecciones."

La autorresponsabilidad es el reconocimiento de que tú eres el principal protagonista de tu vida. Vivir en armonía requiere asumir que tus decisiones, emociones y reacciones están bajo tu control y responsabilidad, en lugar de hacer responsable a las circunstancias o a los demás. Este paso no solo te empodera, sino que te da la capacidad de cambiar lo que no funciona y de crear una vida en armonía.

Quiero que reflexiones…

1. ¿Estoy tomando el control de mis decisiones o permito que las circunstancias o los demás lo hagan por mí?
2. ¿Qué beneficios obtendría al asumir la responsabilidad de mis emociones y acciones?
3. ¿En qué áreas de mi vida puedo dejar de culpar a otros y empezar a tomar mayor responsabilidad?

Estos son algunos beneficios…

1. **Empoderamiento:** Reconocer que tienes el poder de decidir sobre tu vida, permite que crezca tu autoconfianza,
2. **Relaciones más sanas:** Al asumir tu responsabilidad, dejas de culpar a otros, esto traerá como consecuencia mejoras en la comunicación, así como el crecimiento personal e interpersonal.

Así podrías aplicarlo en tu vida…

1. **Escribe un diario de responsabilidades:** Al final del día, reflexiona sobre las decisiones que tomaste y cómo contribuyeron a tus resultados. Puedes también en ese diario identificar áreas donde puedas mejorar.
2. **Cambia el lenguaje de tu diálogo interno:** Sustituye frases como “no puedo” o “es culpa de…” por “puedo hacer…” y “asumo mi parte en esto”.

Asumir la responsabilidad de tus decisiones y emociones te libera del peso de culpas externas y te empodera para construir la vida que deseas. Este cambio te permite tomar las riendas de tu historia, vivir con mayor intención y avanzar con seguridad hacia una vida más plena y auténtica.



Capítulo 4: Relaciones Saludables

"Las relaciones saludables aportan y nutren en positivo la vida de las personas."

Las relaciones son una parte muy importante en tu vida. Para vivir en armonía, es necesario cultivar vínculos basados en el respeto, la gratitud y la comunicación efectiva. Las relaciones saludables no son perfectas, pero sí buscan el crecimiento mutuo y el apoyo en los momentos difíciles. Al cuidar tus relaciones, también cuidas tu bienestar emocional y mental.

Quiero que reflexiones…

1. ¿Mis relaciones actuales me nutren y me aportan bienestar?
2. ¿Estoy comunicando mis necesidades y emociones de manera respetuosa a los demás?
3. ¿Qué puedo hacer para fortalecer mis vínculos con las personas que son importantes para mí?

Estos son algunos beneficios...

1. **Mayor bienestar emocional:** Las relaciones saludables te brindan apoyo y alegría, reduciendo el estrés y la soledad.
2. **Conexiones más profundas:** La comunicación honesta con los demás fomenta un ambiente de comprensión y tolerancia.

Así podrías aplicarlo en tu vida…

1. **Practica la escucha activa:** Dedica tiempo a escuchar a tus seres queridos sin interrumpir ni juzgar, enfocándote en entender su perspectiva.
2. **Expresa gratitud regularmente:** Agradece a las personas que amas por estar en tu vida y por las pequeñas cosas que hacen por ti.

Cultivar vínculos basados en respeto y gratitud transforma la calidad de tus relaciones y de tu vida. Al fortalecer la comunicación y nutrir tus conexiones, construyes un entorno emocional en el que te sientes valorado/a y apoyado/a, creando armonía en tus interacciones cotidianas.



Capítulo 5: Gratitud y Bienestar

"El agradecimiento transforma lo que tenemos en suficiente."

La gratitud es una práctica importante para vivir en armonía. Al enfocarte en lo que tienes en lugar de lo que te falta, desarrollas una perspectiva más diferente de la vida lo que influirá en tu bienestar emocional. La gratitud no solo mejora la relación que tienes contigo, sino que también transforma tus relaciones con los demás, fomentando un ambiente de reciprocidad y aprecio.

Quiero que reflexiones…

1. ¿Por qué cosas agradezco en mi vida hoy?
2. ¿Cómo puedo expresar más gratitud en mi día a día?
3. ¿Qué impacto tiene la gratitud en mi estado salud emocional?

Estos son algunos beneficios…

1. **Reduce el estrés:** La gratitud te ayuda a enfocarte en lo positivo, disminuyendo la ansiedad y las preocupaciones.
2. **Relaciones más fuertes:** Expresar gratitud fortalece los lazos y mejora la calidad de tus interacciones.

Así podrías aplicarlo en tu vida…

1. **Lleva un diario de gratitud:** Cada noche, escribe tres cosas por las que estás agradecido, por pequeñas que sean y a la mañana siguiente cuando te despiertes lee lo que escribiste la noche anterior.
2. **Expresa tu agradecimiento:** Dile a esas personas que hacen tu vida más fácil o feliz lo agradecido o agradecida que estas por ellos.

La gratitud tiene puede cambiar tu perspectiva, llevándote a apreciar las pequeñas cosas que hacen grande la vida.



Capítulo 6: Busca un tiempo para reflexionar

"El momento en que decides reflexionar es el momento en que empiezas a cambiar."

La reflexión es una herramienta clave para ajustar el rumbo de tu vida. Detenerte a evaluar tus acciones, pensamientos y emociones te ayuda a identificar lo que funciona, lo que no funciona y lo que necesita mejorar o cambiar. Reflexionar no es detenerse en el pasado, sino aprender de él para vivir el presente de manera más consciente.

Quiero que reflexiones…

1. ¿Qué aprendí hoy sobre mí mismo/a y mis acciones?
2. ¿Qué patrones repetitivos he identificado que necesito cambiar?
3. ¿Cómo puedo incorporar más momentos de reflexión en mi rutina?

Estos son algunos beneficios…

1. **Crecimiento personal:** Reflexionar te permite aprender de tus errores, celebrar tus logros, fortaleciendo tu desarrollo personal.
2. **Mayor claridad:** Analizar tu vida te ayuda a tomar decisiones más acertadas y más cercanas a tus propósitos.

Así podrías aplicarlo en tu vida…

1. **Programa un momento semanal de reflexión:** Dedica un tiempo fijo para evaluar tu semana y ajustar tus acciones según sea necesario.
2. **Usa preguntas guía:** Como, por ejemplo: ¿Qué hice bien hoy? ¿Qué podría mejorar?

Tomarte el tiempo para reflexionar te permite encontrar claridad, aprender de cada experiencia y redescubrir tu propósito.



Capítulo 7: Gestión de miedos y obstáculos

"El coraje no es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él."

El miedo y los obstáculos son inevitables en la vida, pero no tienen por qué hacer que te detengas. Gestionar tus miedos significa enfrentarlos, reconociendo que pueden significar una oportunidad para crecer. Al hacerlo, puedes superar barreras mentales y emocionales que te impiden avanzar hacia una vida en armonía.

Quiero que reflexiones…

1. ¿Qué miedos me están impidiendo avanzar hacia mis metas?
2. ¿Qué recursos o herramientas tengo para enfrentar esos miedos?
3. ¿Cómo podría transformar mis obstáculos en oportunidades de aprendizaje?

Estos son algunos beneficios…

1. **Confianza renovada:** Superar tus miedos te da la seguridad de que puedes manejar cualquier desafío.
2. **Mayor resiliencia:** Aprendes a ver los obstáculos como oportunidades de crecimiento personal.

Así podrías aplicarlo en tu vida ...

1. **Identifica tus miedos:** Escríbelos y analiza qué tan reales son y cómo podrías enfrentarlos de manera progresiva.
2. **Busca apoyo:** Comparte tus miedos con alguien de confianza o un profesional que pueda guiarte en el proceso.

Enfrentar tus miedos y aprender a gestionarlos te llena de fuerza y confianza para superar desafíos. Cada obstáculo superado se convierte en una oportunidad para crecer, reafirmar tu resiliencia y avanzar hacia una vida en armonía.



Capítulo 8: Vivir el Presente

"La vida es eso que sucede mientras hacemos planes para el futuro."

En un mundo lleno de distracciones, aprender a vivir el presente es fundamental para encontrar paz y equilibrio. El momento presente es el aquí y el ahora, lo que estas viviendo actualmente y durante cada día, cuando la mente se encuentra divagando en el pasado o en el futuro, se olvida del presente y las experiencias pasan sin que puedas recordar emociones o momentos de esos días. Es como no pudieras recordar lo que hiciste o como te sentiste. Se hace más necesario vivir el presente para así reducir la ansiedad y tener una experiencia más auténtica con las personas y las experiencias que te rodean.

Quiero que reflexiones...

1. ¿Cuántas veces al día me encuentro distraído/a pensando en el pasado o el futuro?
2. ¿Qué podría hacer para estar más enfocado/a con el momento presente?
3. ¿Cómo cambia mi estado emocional cuando me enfoco en el ahora?

Estos son algunos beneficios...

1. **Reducir de la ansiedad:** Estar presente te ayuda a calmar tu mente y a centrarte en lo que realmente importa.
2. **Mayor disfrute de la vida:** Saborear el momento presente te permite apreciar las pequeñas cosas que hacen la vida especial.

Así podrías aplicarlo en tu vida...

1. **Practica la atención plena:** Dedica unos minutos al día a enfocarte en tu respiración o en las sensaciones de tu cuerpo.
2. **Haz una pausa:** Antes de comenzar una nueva tarea, detente un momento, respira profundamente y enfócate en lo que estás a punto de hacer.

Enfocarte en el momento presente te permite disfrutar con plenitud de lo que tienes aquí y ahora. Este hábito te ayuda a reducir la ansiedad, conectar con quienes te rodean y encontrar paz en lo cotidiano, haciendo que cada día tenga un propósito especial.

Despedida

Y así llegamos al final de esta guía, pero el verdadero comienzo está en tus manos.

A lo largo de estas páginas hemos explorado la importancia de establecer **propósitos realistas**, organizar nuestras **prioridades**, asumir la **autorresponsabilidad**, fortalecer nuestras **relaciones saludables**, practicar la **gratitud**, tomarnos tiempo para **reflexionar**, enfrentar **miedos y obstáculos**, y aprender a **vivir el presente**.

Cada paso es un pequeño ladrillo en la construcción de una vida en armonía, y ahora te invito a que des el siguiente paso.

Quiero invitarte a escribir cómo deseas vivir en armonía en este año 2025, escribe sobre tus sueños, relaciones y emociones.

Agradecimientos

Esta guía no habría sido posible sin las personas que han sido mi inspiración y mi fortaleza.

Mi esposo **Robert Sasuke**, quien siempre ha creído en mí, me anima a seguir adelante y me inspira con su ejemplo y amor constante.

Mis hijos **Nicolás y Steve**, de quienes aprendo cada día, quienes me animan con su apoyo incondicional y me recuerdan la importancia de perseguir mis sueños con valentía.

La gran comunidad de **Vivir en Armonía**, quienes han caminado junto a mí durante estos 7 años del podcast, compartiendo conmigo reflexiones, aprendizajes y desafíos. Gracias por estar ahí, por cada mensaje, por cada palabra de apoyo y por ser parte de este viaje. Juntos descubrimos cada día qué significa vivir en armonía.

¿Me acompañas a vivir en armonía en este nuevo año aplicando estas herramientas y descubriendo otras más?

Encuéntrame en:

- Página web: jeymifebles.net
- Podcast: jeymifebles.net/armonia
- Red de Podcasts: sasuke.network
- Comunidad: sasuke.es/telegram